



**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
DZIKIR UNTUK MENANGANI KECEMASAN
SEORANG ISTRI DI PAGERWOJO SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Devi Azmi Ramadhini

B03218013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2024**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertantada tangan dibawah ini, saya :

Nama : Devi Azmi Ramadhini
Nim : B03218013
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Desa Pagerwojo Gg. Cemara RT 05 RW 02
Buduran – Sidoarjo

Dalam hal ini saya menyatakan bersungguh – sungguh, bahwa:

1. Skripsi ini belum pernah dikumpulkan kepada lembaga tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini merupakan saya benar – benar mandiri dengan karya sendiri bukan plagiasi atau menjiplak punya orang lain.
3. Seandainya di kemudian hari saya terbukti bahwa skripsi ini benar – benar dibuktikan sebagai plagiasi atau punya milik orang lain, saya bersedia untuk menanggung akibat hukum atau aturan yang berlaku.

Sidoarjo, 03 Januari 2024

Yang menyatakan,



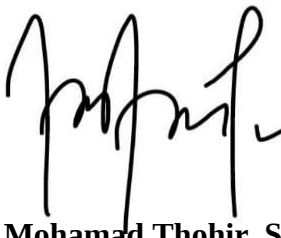
Devi Azmi Ramadhini
NIM. B03218013

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Devi Azmi Ramadhini
NIM : B03218013
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Bimbingan Konseling Islam Dengan
Terapi Dzikir Untuk Menangani
Kecemasan Seorang Istri Di Pagerwojo
Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 03 Januari 2024
Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Thohir', written over a horizontal line.

Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP.197905172009011007

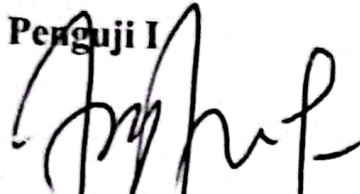
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk
Menangani Kecemasan Seorang Istri Di Pagerwojo Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun oleh:
Devi Azmi Ramadhini
NIM. B03218013

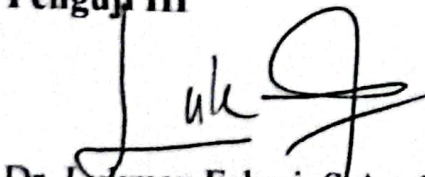
Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata
satu (S1) pada Tanggal 03 Januari 2024

Penguji I

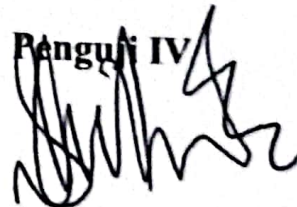
Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 197905172009011007

Penguji II

Dr. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji III

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag. M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji IV

Amriana, S.Sos.I, M.Pd.
NIP. 198904112020122019

Surabaya, 03 Januari 2024

Dekan,



Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197110011998031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DEVI AZMI RAMADHINI
NIM : B03218013
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : deviazmiramadhini.92@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir untuk Menangani Kecemasan Seorang Istri

Di Pagerwojo Sidoarjo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 04 Desember 2024

Penulis

(DEVI AZMI RAMADHINI)

ABSTRAK

Devi Azmi Ramadhini NIM B03218013, 2023. Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Menangani Kecemasan Seorang Istri di Pagerwojo Sidoarjo.

Dalam proses yang diteliti terfokus menjadi 2 yaitu (1) proses penerapan terapi dzikir dalam mengatasi kecemasan seorang istri di Pagerwojo Sidoarjo. (2) Dan untuk melihat hasil yang di dapat dari proses terapi dzikir dalam mengatasi kecemasan seorang istri di Pagerwojo Sidoarjo.

Untuk menyikapi pokok masalah yang diteliti, maka penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan beberapa tahap yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pengobatan / terapi dalam 4 tahap,yaitu : langkah need assesment, tahap goal setting, tahap inti, evaluasi/follow up.

Hasil akhir yang diperoleh dari proses konseling adalah perubahan terhadap konseli yang dapat merubah pemikiran dan menangani kecemasan yang terjadi akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya, dengan kondisi yang seperti itu konseli membutuhkan support dan dorongan agar bisa bertahan dalam kondisinya. Hal ini akhirnya berdampak baik saat konseli sudah bisa melakukan dzikir untuk mengontrol pikirannya dan membuat selingkuhan pasangannya ditinggal oleh pasangan konseli.

Kata kunci : bimbingan konseling islam, terapi dzikir, kecemasan

ABSTRACT

Devi Azmi Ramadhini NIM B03218013, 2023. Islamic Counseling Guidance with Dhikr Therapy to Handle the Anxiety of a Wife Who is Cheating on Her Husband and His Colleague in Pagerwojo Village.

This research focuses on 2 things, namely (1) the process of implementing dhikr therapy in dealing with the anxiety of a wife who was cheated on by her husband and his co-worker in Pagerwojo village. (2) And to see the results obtained from the dhikr therapy process.

In order to answer the problems studied, this research uses a qualitative method using several steps, namely: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment/therapy using 4 steps, namely: need assessment step, goal setting stage, core stage, evaluation/follow up.

The end result obtained from the counseling process is change in the person being counseled, who can change their thinking and deal with anxiety that occurs due to their partner's infidelity. With conditions like that, the counselee needs support and encouragement in order to survive in his condition. This ultimately has a good impact when the counselee is able to do dhikr to control his thoughts and make his partner's affair leave the counselee.

Key words: Islamic counseling guidance, dhikr therapy, anxiety

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep	9
1. Bimbingan dan Konseling Islam	9
2. Terapi Dzikir	10
3. Kecemasan	11
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN TEORITIK	13
A. Kerangka Teoritik	13
1. BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM .	13
a. Pengertian Bimbingan Konseling dan Islam	13
b. Tujuan Konseling Islam.....	14
c. Fungsi Konseling Islam	15
d. Langkah – Langkah Konseling Islam	17
2. Terapi Dzikir	19
a. Pengertian Terapi Dzikir.....	18
b. Keutamaan	19
c. Macam – Macam dan Bentuk Dzikir	20

d. Bacaan Dzikir dan Tata Cara Pembacaannya.....	23
e. Hubungan Konseling Dengan Terapi Dzikir	25
3. Kecemasan	28
a. Pengertian kecemasan	28
b. Gejala	28
c. Faktor – Faktor Penyebab Kecemasan ...	29
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	30
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
1. Pendekatan Penelitian	35
2. Jenis Penelitian	36
B. Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian	36
1. Subjek Penelitian	36
2. Lokasi Penelitian	36
C. Jenis dan Sumber Data	36
1. Jenis Data	36
2. Sumber Data	37
D. Tahap – Tahap Penelitian	38
1. Tahap Pra Lapangan	38
2. Tahap Persiapan Lapangan	38
3. Tahap Pengerjaan	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
1. Observasi	39
2. Wawancara	39
3. Dokumentasi	40
F. Teknik Validitas Data	40
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	42
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	42
a. Letak Geografis.....	42
b. Kondisi Demografis Desa Pagerwojo	43

c. Agama dan kondisi sosial budaya	44
d. Pola tradisi dan kebudayaan masyarakat Desa pagerwojo	45
2. Deskripsi Konselor	46
3. Deskripsi konseli	47
4. Deskripsi masalah	49
B. Penyajian Data	50
1. Deskripsi Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Menangani Kecemasan Seorang Istri Di Pagerwojo.....	50
2. Deskripsi Hasil Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Menangani Kecemasan Seorang Istri Di Pagerwojo.....	65
C. Pembahasan hasil penelitian	66
1. Perspektif Teori.....	66
2. Perspektif Islam	89
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
C. Keterbatasan Penelitian.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adlany, Hazri. 2002. *Al-Quran Terjemah Indonesia*. Jakarta: Sari Agung.
- Ahadiyah, Nasirotul. 2019. Skripsi : *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif (RET) Untuk Menangani Kecemasan Seorang Istri Akibat Suami Selingkuh Di Desa Manaruwi Bangil*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Al – Jaziri, Abdurrachman. 1974. *Kitab Fiqh Ala Mazhabil Arba'ah*. Mesir : Al – Maktabah At – Tijariyah Kubra. Juz IV.
- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Anshori, Afif. 2003. *Dzikir Demi Ketenangan Jiwa*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format – format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.

- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Daimul Iksan, dkk. 2017. “Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental”, *Jurnal Of Multidisciplinary Studies*, No. 2 Vo. 1.
- Departemen Agama RI. 1989. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. (Bandung: Gema Risalah Press)
- Djam'an, Satori. 2009. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Hafidz, Abdul, Rusydi. 2019. Konsep Dzikir Dan Doa Perspektif AL-Qur'an, *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan & Keislaman*, *ejurnal.staiattaqwa.ac.id*
- Haris Herdiansyah. 2011. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- <https://www.universitaspsikologi.com/2018/10/pandangan-psikologi-terhadap-perselingkuhan-dan-penjelasan-tanda-cirinya.html>. Diakses Pada 21.50 WIB, 01 Oktober 2021.
- Ikawati, Nurul. 2018. *Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Wilaya Kerja Puskesmas Bara-Baraya Makassar Kota Makassar*.
- Kusumawati, Ida Ayu. 2017. Skripsi : *Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Perselingkuhan Seorang Perempuan Terhadap Lelaki*

Yang Sudah Beristri Di Ngagel Surabaya. Surabaya:
UIN Sunan Ampel Surabaya.

Labay, Mawardi. 1992. *Dzikir dan Doa Dalam Kesiibukan.*
Departemen Penernagan RI.

Laili, Fatma. skripsi: *Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia*, (Jawa Tengah: STAIN Kudus).

Mita, Rosaliza. 2015. *Wawancara, Sebuah interaksi komunikasi dalam penelitian kualitatif.* Jurnal Ilmu Budaya.

Muh. Mu'inudillah. 2014. *24 Jam Dzikir dan Do'a Rasulullah.*
(Surakarta:Biladi).

Musnamar, Tohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam.* Yogyakarta: UII Press.

Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling.* Jakarta:
Rineka Cipta.

Raco. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif.* Jakarta: Grasindo.

Raco. 2010. *Metode penelitian kualitatif.* Jakarta: Grasindo.

Satiadarma, Monty P. 2010. *Menyikapi Perselingkuhan.* Jakarta:
Pustaka Populer.

Soedarmadji, Hartono Boy. 2006. *Psikologi Konseling.*
Surabaya: Press UNIPA.

Soenarjo, dkk. 1998. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya.* Jakarta:
Departemen Agama RI.

Sugiyono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif.* Bandung:
Alfabeta.

- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, Tri Niswati. 2017. Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir Terhadap Kesehatan Respons Imunitas. Ttk. *Jurnal Jumantik*. No.2 Vo.1.
- Wahyuni, Ending. 2015. Jurnal: *Hubungan Self – Effecacy dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Wardania. 2019. Skripsi : *Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Suaminya Di LP SURABAYA*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- WJS. Poerwadarminta, 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : PT. Refika Aditama.
- WJS. Poerwadarminta, 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : PT. Refika Aditama.
- Yusuf, Syamsu. 2010. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.